

Утверждено
Директор школы №

1 день, Понедельник 18 сентября 2023 г.

Согласовано
ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр поршиями	15	16-56	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5 (255)	41-42	11,6	4,3	47,96	322,27	0,25	13,5	135	1,04	102,7	129,5	25,6	0,6
693	Какао с молоком	200	24-89	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	0,9	1,15	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
	итого	500	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр поршиями	15	16-56	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5 (255)	41-42	12,6	4,67	35,81	298,27	0,24	16,06	185,0	1,49	116,2	111	21,24	1,61
693	Какао с молоком	200	24-89	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	7-45	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,91	16,1	60,9	23,5	0,77
	итого	550	105-32	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	60	7-43	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/200 (210)	28-80	4,39	4,37	23,08	128,6	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,4
251	Поджарка из свинины	60/30 (90)	68-87	11,3	9,51	5,15	185,19	0,12	11,61	245	0,49	50,68	175,82	41,17	1,3
516	Макаронные изделия отварные	150	12-45	6,74	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,22	76,96	34,5	7,5	0,73
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	780	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	100	12-39	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	31-68	5,48	5,26	28,85	130,35	0,14	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
251	Поджарка из свинины	60/40(100)	69-92	12,9	11,84	18,49	263,8	0,11	12,7	315	0,75	72,96	205,2	59,2	3,01
516	Макаронные изделия отварные	180	14-94	9,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,84
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	890	169-25	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
631	Напиток из свежих яблок	200	13-76	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с повидлом	100	34-00	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
	Фрукты	100	52-24	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400		7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего		100-00	53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

Подник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
331	Напиток из свежих яблок	200	13-76	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с повидлом	100	34-00	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
	Фрукты	100	52-24	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8

Зав. производством Бухгалтер
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы № 39 Куп

2 день, Вторник 19 сентября 2023 г.

Утверждаю

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	71-73	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	131	1,36	123,49	116,24	22,9	1,19
508	Каша рисовая рассычатая	150	16-50	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	44,0	0,62	126,98	100,76	14,13	0,34
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	500	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	71-73	12,42	10,52	13,03	215,74	0,14	14,7	131	1,36	107,42	99,92	18,7	1,0
508	Каша рисовая рассычатая	200	22-00	6,85	7,76	44	282,2	0,16	-	77	0,6	151,98	125,76	26,63	1,84
686	Чай с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	550	105-50	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	15-79	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200 (205)	22-41	3,61	4,07	15,58	126,9	0,12	9,85	-	0,47	104,32	28,0	12,4	0,05
379	Поджарка рыбная	90	83-98	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
520	Картофельное пюре	150	23-50	8,6	6,09	38,64	243,75	0,1	2,75	33,15	0,15	138,25	100,23	6,7	0,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	9-00	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	755	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	26-31	2,42	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	25-85	4,51	5,1	16,2	127,25	0,13	10,1	-	0,47	130,8	32,0	13,6	0,64
379	Поджарка рыбная	100	93-31	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
520	Картофельное пюре	180	28-21	11,28	9,21	52,55	348,66	0,16	5,79	103,15	0,15	140,31	121,3	21,78	1,95
639	Компот из смеси сухофруктов	200	9-00	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	885	188-00	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
413	Пицца «Школьная»	100	40-00	7,63	7,88	18,5	175	0,12	5,73	70	1,0	96,4	87,87	13,27	0,07
	Фрукты	100	56-94	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
413	Пицца «Школьная»	100	40-00	8,93	9,18	23,3	212	0,14	6,73	90	1,0	106,4	97,87	18,27	0,67
	Фрукты	100	56-94	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав. производством
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы №

39 Киф

3 день. Среда 20 сентября 2023 г.

Утверждено

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	150	28-60	0,6	0,6	5,7	70,5	0,03	5,1	-	0,3	24,0	16,5	13,5	1,2
366	Запеканка из творога	100	58-56	16,85	18,93	31,93	323,4	0,24	0,18	150,4	1,56	163,38	164,49	19,1	0,29
п/п	Повидло	30	7-65	0,15	-	21,46	87	0,01	9,63	24,6	0,38	69,42	54,48	11,56	0,16
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	500	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	200	28-60	0,8	0,8	7,6	94,0	0,04	6,8	-	0,4	32	22	18	1,6
366	Запеканка из творога	100	58-56	19,9	21,98	42,03	471,4	0,28	3,52	212,4	1,46	180,38	183,99	27,11	1,39
п/п	Повидло фруктовое	30	7-65	0,15	-	21,46	87,0	0,01	13,95	12,6	0,38	69,42	54,48	11,56	0,16
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	550	100-00	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	24	14-52	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/200 (210)	25-17	3,55	3,66	16,5	123,25	0,05	8,24	-	0,2	142,42	34,09	7,25	0,28
454	Котлета по-хмельновски	90	62-38	10,13	9,46	18,25	239,98	0,2	1,7	245	0,57	101,59	73,34	27,78	1,13
508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами	150/50 (200)	17-61	9,86	8,92	36,26	225,37	0,01	4,46	-	0,47	39,16	210	17,0	1,16
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	810	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	24-20	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/250 (260)	28-89	4,87	4,36	18,3	148,25	0,1	9,24	-	0,2	156,95	46,26	17,72	1,03
454	Котлета по-хмельновски	100	69-31	11,73	9,8	25,41	279,97	0,19	3,19	315	0,57	119,02	83,4	16,8	1,62
508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами	180/50 (230)	20-71	11,1	10,0	41,67	261,6	0,04	4,47	-	0,47	41,2	219,94	27,98	1,9
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	940	183-43	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
п/п	Лавочка «Детская»	50	21-00	1,9	2,9	23,9	128	0,04	3,4	30,0	0,65	26	13	16	1,0
	Фрукты	100	34-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,35	84,0	97	9,0	0,2
п/п	Лавочка «Детская»	100	21-00	3,2	4,2	28,7	165	0,06	4,4	50	0,65	33	23	21	1,6
	Фрукты	100	34-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав. производством

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано

Директор школы №

4 день, 21 сентября 2023 г. Четверг

Утверждаю

ИП



МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
498	Котлета из птицы	90	57-51	8,33	9,69	17,35	201,95	0,16	13,3	175	1,0	92,83	65,0	8,57	0,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160/5 (165)	20-78	5,5	4,5	26,4	168,45	0,06	-	-	0,85	12	34,5	7,5	0,75
685	Кофейный напиток с молоком	200	16-39	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	505	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
498	Котлета из птицы	100	63-90	8,26	10	20,88	209,93	0,2	15,8	225	1,0	116,99	89,8	22,37	0,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	205/5 (210)	24-51	9,27	8,02	39,7	276,27	0,08	-	-	0,98	15,14	43,4	9,5	2,06
685	Кофейный напиток с молоком	200	16-39	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	550	109-06	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	13-72	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	27-07	3,44	3,94	18,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
443	Плов с говядиной	50/150 (200)	91-26	18,83	18,64	37,28	386,56	0,27	2,97	245	1,07	312,79	241,52	35,1	1,99
388	Напиток из свежемороженой ягоды	200	20-50	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	735	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	22-86	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	31-68	7,76	7,24	35,21	155,0	0,12	12,53	-	0,44	64,31	83,78	43,7	2,56
443	Плов с говядиной	50/150 (200)	91-26	18,83	18,64	37,28	439,02	0,27	2,97	315	1,07	312,79	241,52	35,1	1,99
388	Напиток из свежемороженой ягоды	200	20-50	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	825	173-75	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	82-90	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
732	Оладьи	100	17-10	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0
	Итого	350	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	82-90	5,8	5,0	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74,0	55,5	8,5	0,2
732	Оладьи	50	17-10	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
	Итого	350	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав.производством Бухгалтер
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Утверждено
Директор школы №

5 день, Пятница 27 сентября 2023 г.

Согласовано
ИП



МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
479	Ежики из говядины тушеные в соусе	120 (60/60)	75-84	9,83	9,92	14,58	210,12	0,11	7,2	78,1	0,73	120,97	127,7	20,3	0,9
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-48	7,94	8,08	39,48	244,48	0,16	5,6	96,8	1,38	131,8	98,0	20,0	0,6
686	Чай с сахаром с лимоном	200/5(205)	5-49	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,3	23,2	12,2	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Итого	505	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
479	Ежики из говядины тушеные в соусе	120 (60/60)	75-84	9,83	9,92	14,58	210,12	0,11	7,2	78,17	0,73	120,97	127,7	20,33	0,99
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18-58	10,52	10,56	44,23	303,03	0,2	8,1	146,83	1,19	153,35	110	27,6	1,99
686	Чай с сахаром с лимоном	200/5(205)	5-49	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	45	4-79	2,02	2,5	21,74	104,85	0,04	-	-	0,58	10,35	39,1	14,8	0,49
	Итого	550	104-70	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	60	11-72	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/200 (210)	28-45	6,05	3,66	16,5	123,25	0,15	2,0	-	0,31	146,08	117,11	18,3	0,65
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	71-64	9,94	9,51	14,68	202,96	0,11	10,2	245	0,21	94,72	128,11	9,3	0,59
147	Картофель запеченный по-деревенски	150	27-99	6,47	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,02	76,96	34,5	7,5	0,75
650	Напиток брусничный	200	14-88	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	820	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2

Обед 12-18 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	100	19-53	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,61
135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/250 (260)	32-36	7,56	4,58	20,6	154,06	0,21	2,3	-	0,31	150,91	127,2	28,3	1,4
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	71-64	9,94	9,51	14,68	202,96	0,11	10,2	315	0,21	94,72	128,11	9,3	0,59
147	Картофель запеченный по-деревенски	180	33-59	9,07	9,79	43,48	293,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	7,5	1,89
650	Напиток брусничный	200	14-88	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого	940	177-32	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожок с яблоком	100	32-47	7,7	7,9	13,3	150,2	0,03	5,4	70,0	1,0	40	109	15	1,0
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты	100	32-53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

Полдник 12-18 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожок печеный с яблоком	150	32-47	9,0	9,2	18,1	187,2	0,05	6,4	90	1,0	50	119	20	1,6
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты	100	32-53	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав.производством Бухгалтер
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Завазрина О.А.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы №

6 дет. Суббота 23 сентября 2023 г.

Утверждено

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре т.эк в/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/10 (310)	78-50	13,92	14,31	44,72	375,06	0,23	18,3	175	1,88	105,29	101,24	16,73	1,27
685	Кофейный напиток	200	16-39	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	5-11	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
	Итого	558	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре т.эк в/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/10 (310)	78-50	17,17	17,56	56,72	467,56	0,28	15,8	225	1,88	130,29	126,24	29,23	2,77
685	Кофейный напиток	200	16-39	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	5-11	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
	Итого	558	100-00	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре т.эк в/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	9-73	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,39	10,61	18,95	9,73	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/200 (210)	28-80	4,39	4,37	23,08	128,6	0,06	1,8	-	0,8	156,0	87,6	6,23	0,4
438	Азу с говядиной	200 (50/150)	95-86	18,77	17,54	39,97	412,84	0,27	13,74	245	0,54	166,05	185,15	48,34	2,09
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	20-29	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	720	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре т.эк в/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	16-22	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
133	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	31-68	8,37	6,49	33,85	130,35	0,13	2,26	-	0,8	165	97,5	10,3	0,9
438	Азу с говядиной	200 (50/150)	95-86	18,77	17,54	39,97	510,47	0,27	13,74	315	0,54	186,74	207,9	52,8	3,49
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	20-29	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого	810	169-37	31,5	32,2	132,5	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре т.эк в/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Пирожное «Зебра»	50	18-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24,0	98,0	6,0	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	47-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре т.эк в/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Пирожное «Зебра»	50	18-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	47-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав. производством Бухгалтер
Свободный выбор блюд и буфетной продукции согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены